

"Согласовано"

Директор МОА УООШ №23
Новокубанска



"Утверждаю"

И.И. Маковецкая Т.Г.



Примерное 7-дневное меню для организации питания детей в загородных лагерях на базе Муниципального бюджетного учреждения МОА УООШ №23 Новокубанского района, возрастной категории: 11-18 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	11	12	42	320	173	38,31
	Бутерброд с сыром и маслом	50/18/10	7,11	11,28	25,2	230,76	3	45,38
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,56
	Фрукты свежие	120	0,6	0	17	70,4		19,90
ИТОГО			18,78	23,3	99,2	681,16		107,15
Обед:	Суп с макарон. изд. и картофелем	350	3,58	3,89	21,97	152,6	112	11,71
	Азу	250/70	20,6	19,9	42,1	429,9	438	139,32
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	10,6
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	Яйцо отварное	1шт.	5	4,6	0,3	62,6		19,69
	ИТОГО		37,51	30,05	143,25	1009,88		199,12
Полдник	Кондитерское изделие (пряники, печенье, вафли, зефир)	46	3	6,9	20,5	156,1		18,93
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	20,8	88,2	388	17,90
	ИТОГО		3,68	6,9	41,3	244,3		36,83
Ужин:	Нарезка из овощей	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Плов с птицей	200/100	22	34,5	38,3	551,7	492	78,46
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,6	16,64	85,04		6,48
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	ИТОГО		30,27	35,9	104,84	863,54		164,02
Сонник:	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	7,8	99,4		38,88
	Пирожок с яблоком	90	4,48	1,81	39,89	193,77		46,38
	ИТОГО		10,28	6,81	47,69	293,17	0	85,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			100,52	102,96	436,28	3092,05		592,38

Перспективное циклическое меню разработано на основании

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лалшиной

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

М.: ДеЛи плюс, 2017 – 544 с.

Технолог Маковецкая Тамара Гагиковна

Маковецкая